



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### فشارخون بالا

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **فشارخون بالا** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

#### ❖ رژیم غذایی

✓ با نظر کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب، کم نمک و کم چرب استفاده کنید .

#### ❖ فعالیت

✓ در طی استراحت در بستر اندام های تحتانی را به طور مکرر حرکت دهید تا به حرکت و جریان خون کمک کنید .

✓ در صورت داشتن تعادل و عدم سرگیجه میتوانید از تخت خارج شوید .

#### ❖ مراقبت

✓ در صورت سرگیجه در حین بلند شدن و نشستن، پرستار خودرا مطلع نمایید .

✓ از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا غش نشوید .

✓ جهت خروج از تخت ابتدا به وضعیت نشسته قرار گرفته و در صورت عدم سرگیجه از تخت خارج شوید .

✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد .

✓ نوار قلبی، رادیوگرافی از قفسه سینه و آزمایش کامل ادرار و یا خون جهت پیگیری درمان از شما گرفته خواهد شد .،

✓ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمائید .

✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها با صابون را رعایت نمایید.

✓ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید .

✓ داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان میکند، بلکه آن را کنترل می نماید .مصرف گروهی از آنها ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد .

✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سر گیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیره اطلاع دهید.



## ❖ دارو

- ✓ داروها طبق دستور پزشک در زمان معین توسط پرستار تجویز میشود .
- ✓ قبل از مصرف بعضی داروها، نیاز است فشار خون شما گرفته شود.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### فشارخون بالا

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از گوشت های چرب و پیه، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید.
- ✓ سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید .
- ✓ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغنهای مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید .
- ✓ مصرف میوهها و آمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید(در صورت نداشتن محدودیت غذایی .)
- ✓ از مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپهای پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات پرهیز نمایید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید( حداقل 30 دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص )
- ✓ از انجام ورزش های سنگین( مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون میشود ) بپرهیزید .

#### ❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که سیگار مصرف میکنید جهت ترک سیگار اقدام کنید .
- ✓ جهت کاهش استرس تمرین های آرام بخش(قدم زدن )را انجام دهید .
- ✓ سعی کنید عصبانی نشوید،به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام،شلوغ و یا جاهایی که فکر میکنید شما را ناراحت میکند اجتناب ورزید .
- ✓ چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است .
- ✓ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید.(با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه )
- ✓ سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد .



✓ خشکی دهان اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات خشکی دهان برطرف میشود .

✓ از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید .

#### ❖ دارو

✓ داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید .

✓ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف نمایید . فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید .

✓ داروها، فشارخون بالا را درمان میکنند، بلکه آن را کنترل مینمایند . مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد .

✓ مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.

✓ ماهی یک یا دو بار جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه نمایید.

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**